

M

Magnesio

Il contenuto corporeo di magnesio nell'organismo adulto è di 20-28 gr. circa. Il 60% è presente nelle ossa, il 39% negli spazi intercellulari e circa l'1% nei liquidi extracellulari. Il magnesio svolge un ruolo essenziale in un grandissimo numero di importanti reazioni cellulari, rientra ad esempio nella regolazione dell'attività nervosa e muscolare, partecipa al metabolismo scheletrico e dei grassi e alla costruzione delle proteine.

Metabolismo di Base

Rappresenta la somma dell'energia utilizzata per compiere i lavori interni necessari all'organismo (sintesi e/o degradazione di vari costituenti cellulari, cicli biochimici, ecc.). I consumi energetici basali sono da attribuire principalmente all'attività della massa magra dell'organismo, ossia essenzialmente ai muscoli. Gli uomini hanno generalmente una massa magra maggiore delle donne. Con l'avanzare dell'età, sia nell'uomo che nella donna si verifica una progressiva perdita di massa magra e un aumento del grasso corporeo.

Morbo celiaco o celiachia

E' una malattia cronica che provoca una intolleranza al glutine. Nelle persone affette da celiachia il glutine esercita una azione tossica sull'intestino, compromettendo l'assorbimento degli alimenti e lo stato di nutrizione. Non si può guarire dalla malattia, ma si può controllarla molto bene eliminando per tutta la vita dalla dieta gli alimenti che contengono il glutine presente nel grano, segale, orzo, avena e triticale (un misto di grano e segale).